

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan. Kesimpulan tersebut dapat disimak dalam uraian berikut:

1. Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada subjek sebelum diberi perlakuan, diketahui bahwa subjek dengan kategori sedang sebanyak 2 orang (66,7%) dan 1 orang (33,3%) dengan kategori tinggi. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata subjek dalam kategori sedang.
2. Hasil analisa data yang diperoleh pada subjek setelah diberi perlakuan, terdapat 1 orang berkategori rendah (33,3%) dan 2 orang dengan kategori sedang (66,7%). Data tersebut menunjukkan tidak ada subjek dengan kategori tinggi.
3. Ketiga subjek telah melaksanakan terapi sesuai dengan instruksi yang disampaikan. Hal ini berarti bahwa subjek melakukan dua hal dalam proses terapi menulis ekspresif, yaitu: mengungkapkan peristiwa traumatis dan emosi terdalam terkait peristiwa tersebut. Kedua proses tersebut kemudian dapat membantu memulihkan kondisi psikosomatik yang dialami subjek.

## **B. SARAN**

### **1. Bagi Subjek**

Secara umum subjek memiliki potensi pemecahan masalah yang adaptif. Hasil penelitian ini menyarankan agar, subjek lebih sering mengasah kemampuannya dalam memecahkan masalah. Selain itu juga berusaha lebih dalam lagi untuk dapat mengungkapkan apa yang menjadi beban pikiran dan perasaannya, sekalipun itu menyakitkan namun pada dasarnya itu merupakan salah satu jalan untuk meningkatkan kesehatan bagi subjek.

Hal ini dikarenakan, menurut teori, bahwa seseorang dengan gangguan psikosomatik cenderung menyimpan dan mengekang persoalan yang menyebabkannya stres secara individu tanpa upaya untuk mengungkapkannya. Sehingga, mengungkapkan perasaan, pikiran dan tingkah laku yang dipendam akan menjadi salah satu cara mengobati gangguan psikosomatik yang dialami.

### **2. Bagi Peneliti selanjutnya**

Adapun saran yang ditujukan untuk peneliti selanjutnya adalah dengan mengembangkan penelitian bertema sejenis. Selain itu disarankan juga untuk menggunakan metode campuran, sehingga dapat memperdalam hasil dan pembahasan yang diperoleh.